

## Behoeftes

### Lichamelijk welzijn

lucht  
voedsel  
water  
onderdak  
bescherming  
veiligheid  
beweging  
rust  
slaap  
aanraking  
seksuele-  
expressie  
gezondheid  
comfort  
warmte

### Harmonie

vrede  
kalmte  
ontspanning  
schoonheid  
orde  
gemak  
voorspelbaar-  
heid  
vertrouwdheid  
stabiliteit  
balans  
voltooiing  
heelheid

### Autonomie

keuze  
vrijheid  
tijd  
ruimte  
onafhanke-  
lijkheid

### Kracht

eigenwaarde  
zelfvertrouwen  
waardigheid  
innerlijke kracht  
empowerment  
bekrachtiging  
competentie  
effectiviteit

### Spel

plezier  
vieren en  
rouwen  
flow  
humor en  
lachen  
vitaliteit  
uitdaging  
stimulatie

### Verbinding

samenwerking  
wederkerigheid  
communicatie  
gezelschap  
erbij horen  
duurzaamheid  
continuïteit  
geven / ontvangen  
zien / gezien worden  
horen / gehoord worden  
begrijpen / begrepen worden

### Levendigheid

ontdekken  
avontuur  
passie  
spontaniteit  
spelen

### Authenticiteit

eerlijkheid  
integriteit  
transparantie  
openheid  
zelfexpressie

### Betekenis

leren  
groei  
bijdragen  
leven  
verrijken  
hoop  
creativiteit  
inspiratie  
doel  
helderheid  
bewustzijn  
bevrijding  
transformatie  
ertoe doen  
deelnemen  
aanwezigheid  
eenvoud

### Liefde en aandacht

liefde  
medeleven  
zorg  
aandacht  
acceptatie  
waardering  
geruststelling  
affectie  
vertrouwen  
betrokkenheid  
respect  
verzorging  
ondersteuning  
nabijheid  
intimiteit  
tederheid  
zachtheid  
gevoeligheid  
vriendelijkheid

